**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Ходьба и бег**  **(5 ч)** | вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». |  |  |
| комплексный | ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». |  |  |
| комплексный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета. |  |  |
| комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)  Игра «Гуси-лебеди» |  |  |
| комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Невод». Развитие скоростных качеств. |  |  |
| **Прыжки**  **( 4 ч)** | комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| комплексный | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву» |  |  |
|  |  |  |  |
| комплексный | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
| **Метание**  **(2 ч)** | комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  |  |
|  | комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  |  |
| комплексный | ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». |  |  |
| комплексный | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| **Бег по пересеченной местности (3ч)** | Изучение нового материала | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. |  |  |
| комплексный | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. |  |  |
| учетный | ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. |  |  |
| **Полоса препятствия**  **(3ч)** | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. |  |  |
|  | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». |  |  |
| учетный | ОРУ в движении. Кросс 1 км. |  |  |
| **Эстафеты**  **(4 ч)** | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. |  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Спортивный праздник «Веселые старты» |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные**  **Игры (6ч)** | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. |  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. |  |  |
|  | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». |  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. |  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» |  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» |  |  |
| **Пионербол**  **6ч)** | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». |  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. |  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. |  |  |
| **Акробатика.**  **Строевые упражнения**  **(3 ч).** | комплексный | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». |  |  |
| комплексный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. |  |  |
| комплексный | . ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» |  |  |
|  |  |
| Совершенство-  вания | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. |  |  |
| комплексный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.  Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Равновесие. Висы. Строевые упражнения.**  **(4 ч).** | комплексный | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». |  |  |
| комплексный | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах |  |  |
| комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |  |  |
|  |  |
|  | Совершенство-  вания | ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. |  |  |
| учетный |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание (3 ч).** | Изучение нового материала | ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей. |  |  |
| комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». |  |  |
| комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». |  |  |
| комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» |  |  |
|  | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. |  |  |
| комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (8ч).** | комплексный | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  |  |
|  | Совершенство-  Вания | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | Совершенство-  вания |  |  |
|  | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | Совершенство-  вания |  |  |
|  | Совершенство-  вание | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | Совершенство-  вание |  |  |
|  | Совершенсво-  вания | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». |  |  |
|  | Совершенство-  вания |  |  |
|  | Совершенство-  вания | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | Совершенство-  вания |  |  |
|  | Совершенство-  Вания | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменениемскорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  | Совершенство-  вания |  |  |
|  | Совершенство-  ания | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  | комплексный |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжки в высоту (3 ч)** | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). |  |  |
| комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». |  |  |
| комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». |  |  |
| комплексный |  |  |
| комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| **Развитие общей выносливости**  **(3 ч)** | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |  |  |
|  |  |  |  |
| комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |  |  |
| комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». |  |  |
| комплексный |  |  |
| комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км. |  |  |
| комплексный |  |  |
| комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. |  |  |
| комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». |  |  |
| комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. |  |  |
| **Ходьба и бег**  **(3ч)** | комплексный | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| комплексный | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| комплексный | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| **Прыжки (3ч)** | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». |  |  |
| комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
| комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». |  |  |
| **Метание (3ч)** | комплексный | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» |  |  |
| комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| комплексный | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Подведение итогов за год . Задание на лето . |  |  |